



**Данное издание оцифровано
в Воронежской областной
универсальной научной библиотеке
им. И.С. Никитина**

394018, г. Воронеж, пл. Ленина, 2 / ул. Орджоникидзе, 36

Понедельник– четверг 9.00-20.00

Суббота, воскресенье 12.00-20.00

Пятница -выходной

<http://vrnlib.ru>

<http://vk.com/vounb>

e-mail: vounb@mail.ru

+7 (473) 255-05-91

КОММУНА ПЛЮС

№ 32 (871) 8 августа 2012 г.

ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА-2013

До 31 августа объявлена досрочная подписка на первое полугодие 2013 года на газету «Коммуна плюс». Оформить подписку можно в почтовых отделениях Воронежа и области.
Цена печатного издания на 6 месяцев 150 рублей.

Позвони мне, позвони...

На тему дня

Возможности оказания детям и подросткам экстренной психологической помощи по «телефону доверия» обсудили воронежские педагоги, психологи, сотрудники органов внутренних дел и представители правительства Воронежской области

Сегодня в Воронежской области 1745 так называемых «неблагополучных» семей, в которых воспитываются дети. На учёте в комиссии по делам несовершеннолетних состоят 1383 воронежских подростка, и цифра, по сравнению с прошлым годом, увеличилась. Эти ребята потенциально находятся в группе риска, могут в любой момент оказаться в сложной ситуации. С ними регулярно работают психологи, но порой требуется экстренная помощь. К тому же детям сложно рассказать о своих проблемах человеку, с которым они беседуют с глазу на глаз. Им проще это сделать анонимно. В таком случае детский «телефон доверия» – единственный способ выговориться, получить совет и поддержку.

– Не меньше тех, кто находится в трудной жизненной ситуации, в «телефоне доверия» нуждаются и ребята из семей, казалось бы, благополучных. Они страдают от непонимания

сверстников, потери жизненных ориентиров и близких людей, мучительных поисков смысла жизни. Иногда за фасадом благополучия скрывается физическое и психологическое насилие в семье, конфликты с родителями, – говорит уполномоченный по правам ребёнка при губернаторе Воронежской области Ирина Попова.

А бывает совершенно невероятное: когда семья, где родители пьют, регулярно избивают детей и не занимаются их воспитанием, формально признаётся благополучной, и органы опеки почему-то ей не интересуются.

В Воронежской области «телефон доверия» работает на базе областного Центра психолого-педагогической поддержки и развития детей. Четырнадцать педагогов-психологов круглосуточно дежурят на линии, чтобы ответить на мольбу о помощи. С начала нынешнего года им уже позвонили больше двух тысяч

человек. В основном это дети и подростки, но бывает, что за помощью обращаются родители и школьные учителя. Они консультируются по проблемам взаимоотношений с детьми, употреблению подростками психоактивных веществ. При необходимости родителям и учителям предоставляется информация о службах и организациях, где будет оказана бесплатная квалифицированная медицинская, правовая, психолого-педагогическая помощь.

Среди ребят, обращающихся в службу, есть и те, кто хочет уйти из жизни. В 90 процентах случаев суицидальные мысли – это не желание умереть, а попытка привлечь к себе внимание. Сегодня Россия занимает одно из первых мест в мире по числу самоубийств детей и подростков. За последние три года в стране свели четырёх с жизнью полторы тысячи ребят, а неудавшихся попыток было в три раза больше. Специалисты

уверены: будь им оказана современная психологическая помощь, детей можно было спасти.

Сегодня на единый общероссийский номер 8-800-2000-122 от воронежцев поступает больше сотни звонков за день. Позвонить психологу можно с мобильного и со стационарного телефонов бесплатно, анонимно и круглосуточно. Психологи проводят и онлайн-консультации по электронному адресу td201205@mail.ru.

– Часто ребёнок не ограничивается одним звонком, а звонит нам несколько раз. Психологи видят, как постепенно его моральное состояние улучшается. По статистике, более чем в семидесяти процентах случаев анонимное общение со специалистом помогает решить проблему или хотя бы изменить отношение к ней, – считает заместитель руководителя Центра Дина Шафорова.

Наталья НЕКРЫЛОВА.

Коротко

Во время посещения губернатором Алексеем Гордеевым детского оздоровительного центра «Воронеж», расположенного в посёлке Восход под Ялтой, обсуждались вопросы создания проекта по его развитию. Так, Алексей Гордеев пообещал руководству оздоровительного центра оказать финансовую помощь в приобретении автобуса и в подготовке местной котельной к очередному отопительному сезону. Кроме того, говорилось и о планах на ближайшую перспективу – речь шла о строительстве бассейна и развитии медицинской базы пансионата.

В районном центре Верхняя Хава открыт памятник знаковым интернационалистам, погибшим в Афганистане и других локальных военных конфликтах в мирное время. Средства на мемориал собирали всем миром. Мемориал установлен на аллее Славы в парке рядом со стоящимся, грандиозным даже по меркам крупного города, спортивным центром. Память о них жива. Они этого заслужили – Сергей Казьмин из села Луговатка, погибший в 1980-м под Кандагаром, Александр Якушев из села Петровского, сложивший голову в 1981-м под Баграмом, Виктор Пядухов из села Сухие Гаи, погибший в 1984-м в провинции Гильменд, и другие, не вернувшиеся с Афганской войны.

Правительством Воронежской области установлена величина прожиточного минимума за второй квартал нынешнего года на душу населения и по её основным социально-демографическим группам. Как сообщило Управление по взаимодействию со СМИ и административной работе, в расчёте на душу населения величина прожиточного минимума составила 5390 рублей. Для трудоспособного населения – 5789, пенсионеров – 4410, детей – 5399 рублей.

В областном центре проведены очередные лабораторные исследования воды в городских водоёмах. Результаты проб с 23 мест отбора населения показали несоответствие качества воды по санитарно-химическим и микробиологическим требованиям. Так, вода рядом с пляжем у ДК имени Кирова имеет ярко выраженный неприятный запах. Кроме того, в Рамонском районе в пробе воды из реки Воронеж рядом с пляжем одной из баз отдыха у посёлка Писаревка выделен энтеровирус. Специалисты регионального Роспотребнадзора рекомендуют воздержаться от купания в этих местах.

В Воронежской области установлен особый противопожарный режим. Такое решение было принято в связи с ожидающейся в первую неделю августа сильной жарой: температура воздуха может подняться до 37 градусов, – сообщили в пресс-службе ГУ МЧС России по Воронежской области. Запрещён въезд в лесные массивы, разведение костров. Административные штрафы за нарушение требований пожарной безопасности, совершённые в условиях особого противопожарного режима, для граждан составляют от двух до четырёх тысяч рублей, юридические лица могут заплатить от 40 до 50 тысяч рублей. Обо всех нарушениях можно сообщать по телефону «горячей линии» – 8 (473) 269-81-69.

Социальное страхование

Двойняшки лидируют

Рекорды рождаемости в Воронежской области бьют двойни

По данным поисково-мониторинговой системы Фонда социального страхования РФ, на сегодняшний день у женщин, воспользовавшихся государственной программой «Родовые сертификаты», появилось на свет 118 двоен. Цифра прошлого года за аналогичный период несколько скромнее – 88 двоен.

Лидером по количеству двоен, как нынешнего года, так и прошлого, является Воронеж. Здесь родилось 100 двоен – в первом полугодии нынешнего года, и 68 – прошлого. Планку в шесть двоен как на сегодняшний день, так за шесть месяцев предыдущего года по-прежнему держит Россошанский район. Несколько снизился показатель в Лискинском районе – третьем по рождаемости после областного центра и Россошь – две двойни этого полугодия против четырёх – полугодия предыдущего года. Зато лискинские новорожденные взяли количеством: 563 малыша (2012 год) вместо 431 (2011 год).

Тройная радость посетила пока две семьи, проживающие в Воронеже, тогда как в прошлом полугодии, также в областном центре, родилась только одна тройня.

Средний возраст воронежской мамы, как и в прошлом году, составляет 27 лет. При этом этот показатель у мам из столицы Центрального Черноземья находится в пределах 27-28 лет, а у жительниц районов области – 26-27 лет.

Как и прежде, средний вес новорождённого воронежца 3,4 килограмма, а рост 52,7 сантиметра. В целом в регионе рождается больше мальчиков, чем девочек. При этом есть районы, в которых два года подряд на свет появляется больше представительниц прекрасного пола – это Петропавловский и Эртильский.

Напомним, что в связи с материнством и детством по линии обязательного социального страхования женщинам выплачивается до четырёх видов пособий: пособие по беременности и родам (только работающим женщинам), единовременное пособие женщинам, вставшим на учёт в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности, единовременное пособие при рождении ребенка, ежемесячное пособие по уходу за ребёнком.

Напомним, что пособия, финансирование и выплаты которых контролирует Воронежское региональное отделение Фонда социального страхования РФ, семьи с детьми получают полностью и своевременно. Как сообщает пресс-служба ведомства, в нынешнем году финансовая поддержка материнства и детства по системе обязательного социального страхования составит 3,2 миллиарда. По сравнению с прошлым годом, сумма увеличена практически на полмиллиарда рублей.

Лариса Ханина – управляющий Государственным учреждением – Воронежским региональным отделением Фонда социального страхования РФ прокомментировала возрастающие объёмы финансирования:

– Ежегодно региональное отделение Фонда вносит свой вклад в сферу материнства и детства Воронежской области. Вливание увеличивающихся денежных потоков в это направление ориентировано в первую очередь на экономические факторы и статистические данные. Пособия регулярно индексируются. С повышением уровня рождаемости увеличивается и общая сумма, которая направляется на выплаты пособий.

Легальный труд – путь к стабильным доходам

В Воронеже обсудили вопросы легализации трудовых отношений как важный фактор экономического благосостояния региона и человека.

На состоявшемся в региональном правительстве заседании рабочего аппарата Комиссии по мобилизации дополнительных доходов в консолидированный бюджет Воронежской области и вопросам ликвидации задолженности по заработной плате шла речь о межведомственном взаимодействии в сфере трудовой миграции, а также необходимости принятия мер, предупреждающих правонарушения в этой области.

Начальник отдела администрирования страховых взносов Воронежского регионального отделения Фонда социального страхования РФ Светлана Донских отметила, что работодатели, не регистрирующие наёмный труд и не оформляющие трудовые договоры со своими сотрудниками, совершают не только финансовые мошенничества, уклоняясь от налогов, но и лишают своих работников социальных гарантий. И в случае болезни или несчастного случая на производстве человек, как правило, оказывается один на один со своей бедой. Поэтому легализация трудовых отношений – это не только значимый шаг к повышению доходной части областного бюджета, но и защита интересов работающих граждан.

Светлана ВИКТОРОВА.

КОРОТКО
ОБО ВСЕМ
http://www.kommuna.ru
twitter.com/KommunaNews



Погода

Дата	СР 8.08	ЧТ 9.08	ПТ 10.08	СБ 11.08	ВС 12.08	ПН 13.08	ВТ 14.08
Осадки	переменная облачность, небольшой дождь	переменная облачность	малооблачно	малооблачно	малооблачно	облачно, небольшой дождь	облачно с прояснениями
Днем	+33..+35	+27..+29	+26..+28	+26..+28	+27..+29	+18..+22	+18..+22
Ночью	+19..+21	+16..+18	+14..+16	+14..+16	+15..+17	+14..+17	+14..+16

Неблагоприятные дни

9 августа
(с 18.00 до 20.00),
12 августа
(с 6.00 до 8.00)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Новости, 5.05 Доброе утро, etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Новости, 5.05 Доброе утро, etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Новости, 5.05 Доброе утро, etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости, 5.05 Доброе утро, etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости, 5.05 Доброе утро, etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (5.30, 6.10 Нарисованное кино, 5.05 Доброе утро, etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости, 6.10 Х/ф «ДЕСЯТЬ НЕГРИЯТ», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости, 6.10 Х/ф «ДЕСЯТЬ НЕГРИЯТ», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Россия 1) and Program details (5.00 Утро России, 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 11.30, 14.30, 17.30, etc.)

Table with 2 columns: Channel (НТВ) and Program details (6.00 НТВ утром, 8.05 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА», etc.)

Table with 2 columns: Channel (Пограничный городок) and Program details (23.00 Х/ф «ПОГРАНИЧНЫЙ ГОРОДОК», 1.00 Сериял «МАТРЕШКИ 2», etc.)



Advertisement for 'Ремонт швейных машин на дому' with contact information: Tel: 271-73-41, 291-15-08.

Advertisement for 'ООО «РУССКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ АЛЪЯНС» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:' listing various job positions and contact info.

Внимание: грибы!

Осенью многие отправляются на природу за грибами. Мало кто является профессионалом и способен отличить ядовитый гриб от съедобного. Плохое знание съедобных грибов, доверчивое отношение к каждому встреченному на лесной тропе «консультанту» влекут за собой порой непредсказуемые последствия.

Как избежать отравления?

Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете. Не кладите в корзину и не покупайте на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы. Не позволяйте детям брать ядовитые грибы в руки. Не пробуйте сами подозрительные грибы на вкус.

Обращайте внимание на форму, внешнюю окраску, цвет мякоти до и после разреза гриба. Это поможет распознать ядовитые грибы, схожие по внешнему виду со съедобными.

Помните:
- бледная, зеленоватая, весенняя, зловонная поганки отличаются от шампиньона и зеленой сыроежки белыми с зеленоватым оттенком пластинками, отсутствием грибного запаха, мешковидным обертыванием у основания ножки;

- сатанинский гриб в отличие от белого на срезе розовеет;

- у ложного валуя нет рубчатого края, а мякоть пахнет редькой или хреном;

- отличительная черта ложного опенка - зеленоватые или бурые

пластинки и мякоть с неприятным запахом;

- несъедобные рядовки (заостренная, желтая, мыльная) схожи с сыроежками и условно съедобной серой рядовкой, но имеют коническую или плоскую шляпку с острым бугорком, ярко окрашенную в зеленоватый, желтый или дымчато-серый цвет с липкой поверхностью, а на разрезе розовеют.

Грибы – продукт скоропортящийся. Не откладывать их обработку. Заготавливать впрок только молодые грибы.

Сушке подлежат: белые, подберезовики, подосиновники, маслята, моховики.

Пластинчатые грибы сушить не рекомендуется. Исключением могут быть опята, но при условии, что вы твердо уверены в определении этого гриба.

Соливать, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно.

Перед отвариванием тщательно отмыть грибы от частичек песка и почвы. Мариновать и солить можно все съедобные грибы, обязательно предварительно прокипятив их 10-15 минут. После отваривания валуев, волнушек, горкушек воду обязательно сливайте.

Никогда не покупать на рынке грибные консервы, закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

Почему они опасны

При отравлении бледной поганкой, сатанинским грибом, ложными опятами, красным, пантерным и вонючим мухоморами наблюдается наиболее тяжелая интоксикация: поражаются сразу несколько жизненно важных систем организма.

Условно съедобные грибы – грузди, волнушки, валуи, содержащие смолородные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит-воспаление желудка и тонкого кишечника. Есть условно съедобные грибы без специальной обработки (длительного вымачивания с многократной сменой воды, а затем засолка с 6-недельной выдержкой) нельзя.

В строчках и сморчках, например, много гельвеловой кислоты, которая приводит к распаду эритроцитов, что может стать причиной острого заболевания крови. Поэтому обязательно предварительно прокипятить их дважды по 20-30 минут. Воду после кипячения слить. В строчках содержится и токсическое вещество гиометрин, схожее по действию с ядом бледной поганки. Гиометрин разрушается при кипячении или не менее полутора-двухмесячной сушки в проветриваемом поме-

щении за счет окисления кислородом воздуха. Но все же сушеные строчки и сморчки после варки обязательно промывают чистой водой и хорошо отжимают. Только после этого они пригодны для еды. Отвар содержит ядовитые вещества, и использовать его для приготовления супа, соуса ни в коем случае нельзя.

Свинушки считались до недавнего времени условно съедобными. Однако из-за острых отравлений, зафиксированных в последние годы, они безоговорочно отнесены в разряд ядовитых грибов.

Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные экологически условия могут приобретать токсические свойства. Вырастая вблизи промышленных предприятий, химических комбинатов, автомобильных трасс, где имеет место выброс токсических веществ в воду и атмосферу, грибы накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья.

И все же наиболее угрожающее жизни отравление – бледной поганкой. Бледная поганка и близкие к ней виды ядовитых грибов (зеленая, весенняя, зловонная поганки), которые часто путают с зеленой сыроежкой, шампиньонами, со съедобным грибом зонтиком, содержат чрезвычайно

Здоровье

токсичные соединения. Достаточно съесть хотя бы малую часть такого гриба, и развивается тяжелая интоксикация.

Скорая помощь. Что делать?

При первых симптомах отравления (а они появляются примерно через два часа): недомогание, тошнота, а затем и приступ рвоты, схваткообразные боли в животе, обильный жидкий стул – вы должны немедленно вызвать «скорую помощь».

Что делать, пока врача еще нет? Прежде всего – это промывание желудка: дайте больному выпить подряд 5-6 стаканов кипяченой воды или бледно-розового раствора марганцовки. Затем, раздражая пальцем или чайной ложкой корень языка или заднюю стенку глотки, нужно вызвать рвоту. Эту процедуру можно повторить 3-5 раз.

Уложить больного в постель. Приложить теплые грелки к рукам и ногам. Непрерывно давать ему теплое питье, а при резкой слабости – крепкий чай. Если нет жидкого стула, только в первые часы после отравления грибами больному можно дать легкое слабительное средство. Людям, склонным к гипотонии, давайте слабительное малыми дозами, чтобы избежать резкого падения артериального давления из-за большой потери организмом жидкости.

Цвет... лечит

Санкт-петербургскими учеными разработаны уникальные методики лечения цветом, которые могут быть использованы как в различных медико-социальных центрах, так и применяться людьми самостоятельно.

Как же влияют некоторые цвета на психику человека?

Серый создает ощущение стабильности тем, что отгораживает человека от окружающего мира и побуждает его к сдержанности, скрытности. Иногда стремление к серому цвету связано с повышением тревоги, в этом случае он защищает человека от переутомления.

Красный вызывает ощущение тепла, глубоко проникает в ткани. Физиологически он увеличивает мышечное напряжение, несколько повышает артериальное и внутриглазное давление, учащает пульс и углубляет дыхание. Вместе с увеличением силы мышц красный цвет увеличивает скорость движения вплоть до суетливости. В начале работы этот цвет резко повышает работоспособность, но затем довольно быстро утомляет.

Оранжевый создает ощущение радости, благополучия, укрепляет волю человека, делает его терпимым по отношению к другим. Повышает работоспособность, усиливает деятельность

вегетативной нервной системы. Этот цвет ускоряет кровообращение, но не повышает артериального давления, пульс и частоту дыхания учащает весьма незначительно, зато резко повышает пищеварение и заметно усиливает работу желудка и кишечника. При избыточном воздействии он может вызвать головную боль и головокружение.

Желтый лучше других стимулирует зрение, повышает его устойчивость и остроту, увеличивает скорость зрительного восприятия. Улучшает аппетит и перистальтику желудка и кишечника, снимает спазмы. И хотя желтый цвет создает ощущение легкости, доступности, в больших дозах тоже может утомлять.

Зеленый цвет нормализует давление, уменьшает пульс, увеличивает длительность выдоха, что способствует расслаблению мускулатуры. Повышает тонус и успокаивает, оказывает слабое болеутоляющее и гипнотизирующее действие.

Хотите - верьте, хотите - нет

Голубой снижает артериальное давление и мышечное напряжение, делает более редким дыхание, замедляет частоту и силу пульса. Очень интенсивно влияет на восприятие времени и пространства, причем время удлиняет. В психологическом плане - успокаивает, снимает тревогу. При избыточном применении вызывает головную боль, ощущение холода и тоски.

Синий - еще больше уменьшает частоту дыхания, нормализует пульс, ослабляет чувство боли. В психологическом восприятии - резко удаляет поверхность от глаза, а время словно утрачивает свое значение. Длительное воздействие тормозит нервную систему, вплоть до угнетения, ощущения печали.

Фиолетовый физиологически сильнее, чем любой другой цвет, значительно уменьшает физическую работоспособность, увеличивает выносливость сердца и сосудов. Психологически - подавляет рациональное мышление, пробуждает вместо него интуицию. Улучшает сон, стимулирует потребность в духовном развитии.

Торописься — тормози

Большинство людей предъявляет к себе завышенные требования. Попытки успеть многое в короткий промежуток времени – самая частая причина стресса.

Чтобы немного «притормозить», попробуйте оставить наручные часы дома в те дни, когда ни где не надо быть в точно указанное время (скажем, в выходной день). Приучите себя делать одно дело, а не несколько одновременно (например, не читайте за ужином); старайтесь разговаривать и ходить чуть медленнее.

Не суетитесь, а то жизнь пронесется мимо, как скорый поезд. Кстати, лучший тренинг для «тормозы» - стоять спокойно в очереди. Учитесь получать удовольствие от маленьких радостей жизни. Возвращаясь с работы, полюбуйтесь на играющих малышей, «поболтайте» с чужой собакой.

Телевидение и дети

Часто родители боятся, что телевидение помешает детям успеть почитать, и при этом упускают его хорошие стороны.

Если смотреть программы выборочно, а не все подряд, то это расширяет знания ребенка о мире. В самом деле, где еще он увидит так близко тигра или маяк на далеком берегу океана? Правда, в некоторых семьях телевизор работает весь день напролет.

1000+1 совет

Постарайтесь воспитать у ребенка выборочное отношение к телевизионным программам. Покажите на собственном примере, что смотреть телевизор – это деятельность не пассивная, а активная, что вы включили его не потому, что нечего делать. А если вы будете смотреть вместе с ребенком интересные передачи и потом обсуждать их, это принесет ему максимальную пользу.

Стаканчик газировки?

Немного газировки здоровому человеку не повредит. Но если ее часто пить, это может вызвать ухудшение здоровья, ведь газированные напитки содержат очень большое количество сахара.

Например, в составе 0,33-литровой баночки пепси-колы есть 8 кусочков сахара. 1 грамм сахара дает около 4 килокалорий, большинство из них превращается в жир. Еще в составе газированных напитков есть кислота, чаще всего яблочная или лимонная. Зубная эмаль и кости от нее становятся хрупкими.

При частом употреблении газированных напитков могут пострадать органы пищеварения. Из-за углекислого газа может возникнуть метеоризм, начинается обильно выделяться желудочный сок. Газированную воду не рекомендуется давать детям младше 5 лет.

Её каждый день драют матросы	Чудское озеро, 1242 г.: Ледовое ...	Карлик, маленький человек	«Ох, нелёгкая это работа – из ... тавщить бегемота!»
Длинный проход в здании			
Всё, что на витрине в магазине	Штрафной ... (или пениальти)	Закваска для теста	Шпага фехтовальщика
			Самое крупное морское млекопитающее
	Кукольный .. у Карабаса Барабаса	Указывают на конверте	
	В мороз гулять – на руки надевать	Сало, масло	
	Сопровождает короля		

Ответы на сканворд в №31

По горизонтали: Ячмень. Архимед. Укол. Магма. Спираль. Ток. Поэма.
По вертикали: Масло. Ящерица. Грипп. Минимум. Каратэ. Ничего. Лом. Линька.

ООО «Русский Промышленный Альянс»

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

слесаря-сборщика металлоконструкций з/п от 40 000 руб.	токаря фрезеровщика сверловщика з/п от 35 000 руб.
электросварщика-аргонщика (возможно без удостоверения НАКС) з/п от 45 000 руб.	стропальщика з/п от 25 000 руб.

Условия работы: вахтовый метод, бесплатное предоставление жилья.
Телефоны для справок: 8 916 579 57 07, 8 496 572 59 25.

Комната, центр, 18,9 кв. м, 2 эт./4 к, н – 3,1 м, телефон, чистая продажа. Тел. 89202157788.